

# 見つけよう、日常生活の中の運動のチャンス！

くわしくは 健康課 ☎(21)2756

身体活動・運動が不足すると、筋肉が落ちて身体能力が低下したり、生活は変わらないのに、体重が増加したりしてしまつなど、さまざまな変化が起こってきます。

身体活動・運動は、生活習慣病を予防・改善するとともに、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果があります。高齢の方では、要介護状態になるリスクを下げる効果も期待できます。

## 人 日常生活の中で体を動かすことを意識する

健康のために運動しなくてはならないながらも、仕事や家事で忙しく、時間がとれなかったり、時間はあっても、運動が苦手でやる気が起きなかつたりと、運動不足の理由はいろいろあると思います。

そんな場合でも、日常生活の中で、体を動かすことを意識すれば、身体活動量を増やすことができ、健康づくりに役立ちます。

今回は、日常生活の中にある、運動の機会をいくつか紹介します。普段から、体を動かすことを意識し、身体活動量を少しでも増やすことから始めてみましょう。

## 人 今より少しでも多く歩く

### ● 今より10分多く歩く

近くのコンビニやスーパーであれば歩いて行ったり、回覧板を回すついでに、家の周りを歩いてみたりするとよいでしょう。

### ● 早歩きをする

歩くとき、いつもより速度を上げてみましょう。姿勢を正し、歩幅を大きくして歩く効果的です。

### ● 階段を使う

エレベーターやエスカレーターは使わず、なるべく階段を使いましょう。足腰が鍛えられるという効果が期待できます。



## 人 家事などの生活活動を活発にする

### ● 掃除機をかける

家の中がきれいになるだけでなく、全身を使うので心身ともに良い効果が期待できます。いつもより大股で、リズムカルに体を動かしましょう。

### ● 窓拭き

窓拭きは全身運動の機会になります。高いところ、低いところを拭くことで、立ったり座ったりのスクワットにもなります。

### ● 雑巾がけ

ひと部屋やるだけで、かなりの運動量になります。床だけでなく、普段使っている家具を磨くのもよいでしょう。



### ● 料理・皿洗い

台所に立っているときに、スクワットやストレッチをしたり、いつもよりキビキビと作業をしたりしましょう。



### ● 洗車

窓拭きと同様に、全身を動かす作業です。車がきれいになると、外出するのも気持ち良くなります。

### ● 草むしり

立ったり座ったりのスクワットにもなり、かなりの運動量になります。また、無心になって作業をすることで、ストレスを発散することもできます。ただし、暑い時期の熱中症には十分注意しましょう。

## 人 じっと座っている時間を減らそう！

家事は他にも、洗濯やごみ捨て、アイロンがけなどいろいろとあります。日常生活の中でやることを見つけて、身体活動量を増やしましょう。

また、テレビを見ているときにも、座っているだけでなく、立ち上がって足踏みをしたり、ストレッチやスクワットをしたりしてもよいでしょう。

日常生活の中に、体を動かすチャンスはたくさんあります。それが、「いつなのか」、「どこにあるのか」、生活を振り返り、見つけてみましょう。



～ 11月30日は人生会議の日です～

## これまでの人生を振り返り、 これからについて身近な人とともに考えてみませんか？

くわしくは 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎21-2137

「人生会議」とは、アドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning)の愛称です。

アドバンス・ケア・プランニングとは、ご自身の大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと繰り返し話し合うことをいいます。

### ●もしものときに

誰もが、突然、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

もしも、ご自身がそのような状況になった時、ご自身の受けたい、または受けたくない医療やケア、人生観や生きていくうえで大切に思っていることなどについて、身近な方が知っていてくれたなら心強いと思いませんか？ また、もしものとき、医療やケアの判断を求められる家族などあなたの信頼できる人、身近な人も、あなたの大切にしていることや望んでいることをよく知っていたなら、揺れ動く心の振れ幅が少し小さくなるかもしれません。

### ●人生会議をきっかけに

人生会議への自然な反応として、知りたくない、考えたくない方がいることも当然であり、全ての方が、人生会議をしなくてはならないというわけでは、決してありません。

一方で、人生会議をすることで、思い出話に花が咲き、より豊かなコミュニケーションをとることができるかもしれません。また、これまでの生き方や楽しかった思い出、つらかったこと、心に強く残っていることなど、身近な人と共有することで、これまでの人生の振り返りや、これからの生き方について前向きに考えるきっかけともなります。

### ●振り返りノートをご活用ください

何から考え、話し合っているのか分からない時には、「認知症ガイド」の巻末にある「書き込み式振り返りノート」をご活用ください。名前、連絡先など、ご自身の基本的な情報の他、子どもの頃の思い出や一番記憶に残っていること、これから5年間の見通しなど、「わたしのこれまで」と「わたしのこれから」を改めて考え、記入できる内容になっています。アルバムや昔の写真、手紙などを手元に用意して、大切な人とご自身について語り合う材料の一つとしてぜひご活用ください。「認知症ガイド」は高齢福祉課および各行政センター、地域包括支援センターで配布しています。



心の余裕がある時に、じっくりと考える時間をもち、ご自身の考えを大切な人に伝えてみませんか？

## 在宅医療をご存じですか？

通院が困難な方など、かかりつけ医等が自宅などでの療養が必要だと判断したとき、また最期の日まで自宅での療養を希望している場合など、「自宅や施設など、在宅で医療を受ける」という選択肢があります。医師だけでなく、看護師や薬剤師、理学療法士などさまざまな専門家が在宅での療養を支えています。

まずはかかりつけ医を持ち、ご自身の心身の状態を把握したうえで、今後の医療や介護の受け方のひとつとして「在宅医療」を選択肢の一つに加えていきましょう。

